

刮痧度苦夏

现在已进入三伏天，三伏天是一年中气温最高、最为湿热的一段日子。

从字面上看，“伏”就是天气太热了，宜伏不宜动。更深一层讲，三伏天的“伏”是指“伏邪”，即所谓的“六邪”（风、寒、暑、湿、燥、火）中的暑邪。这段时间，暑邪会逐渐深伏于体内，很容易导致一系列身体不适。

古人认为，痧的产生主要是由于风、湿、火三气侵袭肌肤，使阳气不得宣通、透泄所致。痧是经络、气血中的瘀秽，会阻碍气血的运行、营养物质和代谢产物的交换、引发组织器官的病变，因此，中医有“百病皆可发痧”之说。用一块刮痧板或是徒手刺激身体的各个穴道和各条经络，以此祛除痧毒，这就是刮痧。

《礼记》曰：“南方曰夏，夏之为言假也，养之长之，假之仁也。”《汉律志》曰：“南者，任也，阳气於时任养万物，故君子当因时节宣调摄，以卫其生。”古人特别懂得夏季养生的重要意义。

三伏天是阳气最盛的阶段，人体腠理疏松，经络气血流通，此时刮痧，更容易帮助身体解除暑热，缓解中暑的症状，排出身体毒素，提高机体的免疫力。

刮痧度苦夏。本期中医专家来为你解读刮痧的秘密。

1. 刮痧有什么功效？

人体有十二皮部，通过人体的十二条经络联系人体的脏腑。脏腑的生理、病理现象都可以通过十二条经络反映于体表相对应的皮部。刮痧是以中医的皮部理论为基础的，通过对不同皮部刮痧，来治疗相应皮部或脏腑的疾病。刮痧具有调整阴阳、疏通经络、活血化瘀、行气泄热、祛风除湿的功效。刮痧可以通过扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环等达到治疗疾病的目的。经常刮痧，还可起到调整经气、解除疲劳、增加免疫功能等作用。

2. 为什么三伏天适合刮痧？

其实，一年四季都可以用刮痧这个方法治疗疾病，不过，三伏天刮痧效果更好。这是因为三伏天人体的皮肤毛孔开泄，刮痧更容易把体内的“垃圾”排出体外，同时可以让体内气血畅通，恢复自然的代谢活力。

3. 刮痧会不会对皮肤有损害？

手法规范的刮痧不会对皮肤造成损害，相反会让皮肤细腻，更有弹性。刮痧时，如果用力过大会造成皮肤破损，有可能引起皮肤感染。另外，刮痧板要及时消毒，一人一块，不可以混用。

4. 刮痧的痧痕多久可以消除？

刮痧后，皮肤很快会出现一条条痧痕，还有累累细沙粒，一般7~10天可以消除。爱美的女孩子可以尽量选择背部、胸腹部等来刮痧。不过，还要根据病情需要来选取刮痧的部位，有的疾病需要选取颈部或四肢作为治疗部位。

5. 刮痧越痛越有效吗？

并不是这样的。正确的刮痧手法应该用比较轻的力道，刮痧20分钟后，出痧而皮不破。不同的皮部对应着脏腑疾病，如果脏腑有病变，就会在相应的穴位和经络上有反应，刮痧时会有明显的疼痛感。

6. 刮痧和放血、艾灸疗法有什么不一样？

刮痧是用刮痧板蘸刮痧油反复刮动、摩擦患者某处皮肤来治疗疾病。放血是用针具刺破或划破人体的穴位或一定的部位，放出少量血液，来治疗疾病。艾灸是运用艾绒在体表的穴位上烧灼、温熨，借灸火的热力以及艾叶的作用，通过经络的传导，防治疾病的一种治法。从应用工具讲，艾灸使用的是具有温通作用的艾叶和火，放血使用的是具有损伤性质的针具，刮痧使用的是平和或凉性的刮痧工具和介质油。从损伤角度讲，艾灸对皮肤基本无损伤，放血要刺破皮肤而有损伤，刮痧介于二者之间，皮肤似破未破，属于微损伤。从主治角度看，艾灸具有温通气血、扶正祛邪的作用，主要治疗虚、寒性疾病；放血具有退热泻火、消肿止痛、祛瘀生新的作用，主要治疗实热性疾病；刮痧具有祛除邪气、疏通经络、舒筋理气、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛的作用，还可以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能，既可治疗实热性疾病，又可治疗虚寒性疾病，属于温和型的治疗手段。

7. 刮痧有什么禁忌？

以下八类人不适合刮痧：有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、全身浮肿者，因为刮痧会使人皮下充血，促进血液循环，这会增加心肺、肝肾的负担，加重患者病情，甚至危及生命；孕妇的腹部、腰骶部禁用刮痧，否则会引起流产；凡体表有疖肿、破溃、疮痍、斑疹和不明原因包块者禁止在患处刮痧，否则会导致创口的感染和扩散；急性扭伤、创伤的疼痛部位或骨折者禁止在患处刮痧；接触性皮肤病传染者忌用刮痧；有出血倾向者，如糖尿病晚期、严重贫血、白血病、再生障碍性贫血和血小板减少患者不要刮痧，因为这类患者在刮痧时所产生的皮下出血不易被吸收；过度饥饿、过度疲劳、醉酒者不可接受重力、大面积刮痧，否则会引起虚脱；精神病患者禁用刮痧法，因为刮痧容易刺激这类患者发病。

(新玉)

